Buah Dan Tanaman Herbal
Yang Berkhasiat Untuk Menghilangkan
Stress Depresi
Edisi Bilingual

Jannah Firdaus Mediapro

Buah Dan Tanaman Herbal

Yang Berkhasiat Untuk Menghilangkan

Stress Depresi

Edisi Bilingual

by

Jannah Firdaus Mediapro

2021

Prologue

Mengenal Berbagai Buah Dan Tanaman Herbal Yang Berkhasiat Untuk Menghilangkan Stress Serta Depresi Plus Menjadikan Jiwa Menjadi Lebih Tenang Edisi Bilingual Dalam Bahasa Indonesia Dan Bahasa Sunda.

Kesehatan mental atau jiwa tak kalah pentingnya dari kesehatan fisik. Bahkan ada yang bilang bahwa sehatnya fisik bergantung dari sehatnya mental. Tak hanya melulu dengan konseling ke psikolog atau meditasi, memakan sederet buah dan sayur yang dimakan mentah juga bisa bantu meningkatkan kesehatan mentalmu. Menurut studi yang dilakukan oleh peneliti dari the University of Otago, terungkap bahwa orang-orang yang memakan buah dan sayur mentah cenderung memiliki gejala depresi dan gangguan mental lainnya, dibanding mereka yang memakan makanan yang dimasak, kalengan atau olahan.

Setiap orang memiliki masalah, hingga membuat stres. Rasa stres bisa mengarahkan kita ke banyak hal, salah satunya ngemil hingga makan berlebihan. Tak ada salahnya jika orang stres butuh pelampiasan ke makanan. Tetapi justru makanan tersebut juga bisa membuat lebih stres lagi ketika berat badanmu semakin bertambah. Dalam studi tersebut, lebih dari 400 orang berusia antara 18-25 tahun ditanyai tentang asupan buah dan sayur mereka beserta jenis-jenisnya dan bagaimana cara mereka memakannya.

Kemudian para peserta juga menjalani skrining gejala gangguan mental seperti depresi dan kecemasan. Mereka juga meneliti variabel lain yang mempengaruhi kesehatan mental seperti kebiasaan olahraga, diet, kondisi kesehatan, etnis, gender dan status sosial ekonomi dari para peserta. Setelah mengontrol dan menguji keseluruhan variabel, hasil menunjukkan adanya kaitan signifikan antara makanan mentah dengan kesehatan mental yang lebih baik.

Mereka yang makan buah dan sayur mentah memiliki peningkatan kesehatan, seperti mood positif, kepuasan hidup, dan 'berkembang'. Buah dan sayuran mentah memberikan level mikronutrien yang lebih besar ketimbang produk olahan. Hal ini menjelaskan kaitan yang kuat dengan kesejahteraan mental. "Jika pola kami terkonfimasi dalam studi intervensi, itu akan menunjukkan bahwa kebijakan kesehatan dapat berfokus pada mempromosikan konsumsi produk mentah dan tanpa diolah untuk kesehatan yang optimal," tulis studi tersebut

Apakah ada makanan yang menyembuhkan stres dan depresi? Meskipun makanan tidak bisa menyembuhkan depresi sepenuhnya, sebuah studi baru menunjukkan bahwa makanan tertentu dapat bertindak seperti anti-depresan. Beberapa jenis buah-buahan dan sayur mayur seperti timun, coklat, daun seledri, jahe, jeruk dan buah kiwi ternyata memiliki manfaat untuk mengurangi dan menghilangkan stress, emosi tinggi dan depresi.

Jika Anda menggunakan obat-obatan, Anda harus terlebih dahulu berkonsultasi dengan dokter untuk mengetahui apakah Anda dapat mencoba makanan tersebut. Meskipun Anda tidak dapat menghindari obat-obatan sepenuhnya, Anda dapat mengandalkan makanan sampai ke tingkat meminimalkan efek depresi.

Tentu saja, makanan adalah bahan bakar untuk sistem dan juga dapat membuat kita merasa baik yang berarti bahwa makanan dapat mempengaruhi suasana hati kita juga. Berdasarkan hal ini, Anda dapat mencoba solusi alami tertentu jika dokter Anda memungkinkan Anda untuk melakukannya.

Tanaman Herbal Penghilang Stress Dan Depresi

Edisi Bahasa Indonesia

1. Alpukat

Buah yang menjadi favorit semua orang ketika dibuat jus ini ternyata mengandung glutathione, yang dapat memblokir penyerapan lemak tertentu dalam usus.

Selain itu, buah hijau ini juga mengandung lutein, beta karoten, vitamin E, dan folat yang lebih banyak dari buah lainnya.

Alpukat juga dapat berfungsi menurunkan tingkat stres, karena adanya kandungan kalium yang berguna memberikan rasa tenang. Tetapi meskipun alpukat ini buah, alpukat masih terhitung sebagai asupan lemak. Jadi kamu juga harus mengontrol diri saat mengkonsumsi buah ini ya.

2. Oatmeal

Tahukah kamu bahwa oatmeal juga dapat membuat *mood* menjadi lebih baik? Karbohidrat kompleks yang terdapat di oatmeal rupanya dapat membantu otak membuat serotonin.

Serotonin merupakan hormon *mood* baik. Serotonin tidak hanya memiliki sifat antioksidan,tetapi juga dapat menenangkan yang membantu mengatasi stres.

3. Yogurt

Mengkonsumsi yogurt rupanya dapat menurunkan tingkat stres yang berlebih. Yogurt dapat meningkatkan kadar serotonin dalam otak yang berguna memberikan rasa nyaman bagi kamu yang sedang stres.

4. Berry

Berry adalah salah satu buah yang kaya antioksidan. Semua buah-buahan yang termasuk berry seperti raspberry, blackberry, strawberry, blueberry mengandung vitamin C yang tinggi dan mampu melawan stres.

Kamu bisa menjadikan salah satu dari buah berry ini sarapan pagi hari berdampingan dengan yogurt, sereal, dan oatmeal. Pasti harimu akan menjadi lebih baik.

5. Susu

Gak cuma yogurt saja yang bisa menghilangkan stres, Susu juga bernutrisi tinggi dengan manfaat yang sama.

Kandungan kalsium di dalamnya berguna mengurangi ketegangan otot dan menenangkan saraf, sehingga stres akan segera reda.

Jika kamu sedang stres tetapi kamu juga sedang diet, sebaiknya kamu memilih susu yang rendah lemak, supaya tidak mengganggu naiknya berat badanmu.

6. Cokelat

Mungkin semua orang sudah mengetahui bahwa coklat adalah salah satu makanan yang dapat mengatasi stres. Banyak penelitian yang menunjukkan bahwa cokelat dapat mengurangi hormon stres yang ada dalam dirimu.

Dark chocolate, diketahui dapat menurunkan tekanan darah yang memicu perasaan tenang. Tak perlu takut berat badan naik, kamu bisa mengkonsumsi *dark chocolate* sebagai camilan seminggu sekali.

7. Kacang Almond

Jika kamu suka mengkonsumsi kacang almond, beruntunglah kamu karena kamu tidak hanya mendapatkan nutrisinya.

Kacang almond yang sedang kamu makan saat ini bisa meredakan stres. Kacang almond memiliki banyak kandungan nutrisi seperti vitamin B, zat besi, magnesium, dan vitamin E.

8. Jeruk

Semua orang pasti tahu kalau jeruk adalah gudangnya vitamin C.

Vitamin C bermanfaat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan menurunkan tekanan darah.

Tetapi apakah kamu sudah tahu kalau vitamin ini juga ampuh untuk mengurangi efek tekanan stress.

9. Sayuran Berdaun Hijau

Selain menyehatkan, sayuran berdaun hijau seperti bayam atau asparagus mengandung folat yang menghasilkan dopamine.

Zat kimia otak yang merangsang kebahagian. Sehingga jika mengkonsumsi sayuran ini akan dapat membantumu agar tetap tenang.

10. Salmon

Stres disebabkan karena meningkatnya hormon adrenalin dan kortisol. Kandungan asam lemak omega-3 dalam ikan salmon memiliki sifat yang dapat membantu melawan efek negatif dari hormon stres.

11. Teh

Ternyata minum teh di pagi hari itu sangat membantu *mood*mu agar tetap terjaga. Menurut penelitian di Jepang, seseorang yang mengkonsumsi teh 4 gelas setiap harinya akan terhindar dari resiko stres dan depresi.

Teh yang baik kamu pilih adalah teh hijau, karena kaya akan kandungan antioksidan. Bagi kamu yang diet juga, teh hijau merupakan asupan yang paling tepat untuk menurunkan berat badan.

12. Gandum

Mengkonsumsi makanan yang terbuat dari gandum akan meningkatkan jumlah serotonin di dalam otak sehingga dapat menghilangkan stres.

Kamu bisa mencoba makan produk gandum seperti oatmeal. Oatmeal juga membantu memperlancar pencernaan dan menjaga kesehatan jantung.

13. Pisang

Salah satu dampak negatif dari stres adalah meningkatnya tekanan darah. Dengan kamu mengkonsumsi pisang, meningkatnya tekanan darah yang diakibatkan stres itu akan segera reda.

Pisang memiliki kandungan vitamin A, B, dan C yang berguna untuk menstabilkan tekanan darah serta meningkatkan kesehatan system kekebalan tubuh.

14. Kacang Mente

Jika kamu stres dan bosan dengan buah dan sayur, kamu bisa mmengkonsumsi kacang mente sebagai camilanmu. Kacang mente adalah sumber *zinc* yang baik.

Tingkat *zinc* yang rendah dalam tubuh kita menyebabkan dengan kecemasan dan depresi. Kacang mente sangat baik dikonsumsi setiap hari agar tubuh kita tetap tenang.

15. Es Krim

Makanan dingin satu ini yang paling disukai orang yang sedang stres. Tidak hanya itu, hampir semua orang sangat menyukai es krim meskipun tidak stres sekalipun.

Kombinasi susu dan krim merupakan perpaduan yang cocok yang bisa memberikan rasa nyaman bagi kamu yang sedang stres. Kandungan amino thrytopan dalam es krim berfungsi menenangkan otak.

15. Daun Seledri

Daun seledri bukanlah daun yang asing lagi. Daun ini kerap kali digunakan sebagai bahan makanan serta sering dikonsumsi. Namun tahukah Anda bahwa daun ini juga terkadang digunakan sebagai tananman obat?

Faktnya, daun seledri sangat bermanfaat bagi kesehatan dan kecantikan. Daun ini sudah digunakan sebagai tanaman obat sejak ratusan tahun yang lalu oleh bangsa romawi, lho

Dewasa ini, semua orang pasti pernah merasa stress. Padatnya aktivitas dan kurangnya rekreasi adalah salah satu dari banyak penyebab stress yang ada. Ketika Anda merasa stress, maka akan sulit bagi Anda untuk berkonsentrasi.

Tahukah Anda bahwa daun seledri dapat membantu mengatasi stress? Ini karena di dalam daun seledri terkandung magnesium.

Magnesium ini dapat menghilangkan stress, oleh karena itu jika Anda sedang merasa stress, tidak ada salahnya mengonsumsi daun ini.

16. Timun

Timun merupakan tumbuhan yang menghasilkan buah yang bisa dimakan dan dikonsumsi sebagai lalapan. Timun yang belum matang sepenuhnya biasanya cocok dijadikan sebagai lalapan makanan tergantung jenisnya.

Timun atau biasa disebut mentimun ini memang sudah ada di seluruh dunia, dan banyak sekali kita temukan saat kita makan makanan di restoran ayam.

Mentimun memiliki banyak manfaat yang bagus untuk kesehatan kita, karena timun berisi kandungan air yang cukup banyak. Cocok sekali dimakan jika kita butuh penyegar tenggorokan, dan enak dimakan saat cuaca sedang panas.

Timun mengandung flavonol anti-inflamasi yang hebat dalam meningkatkan kesehatan otak. Fungsi utama kandungan ini, meningkatkan konektivitas neuron Anda sehingga membantu menjaga ingatan tetap tajam serta melindungi sel saraf dari kerusakan terkait usia.

Timun juga kaya akan vitamin B kompleks, termasuk B1, B5 dan B7 yang dikenal dengan biotin. Keluarga vitamin ini efektif merelaksasi sistem saraf dan mengurangi dampak stres dan kecemasan.

17. Rosemary

Rosemary adalah tanaman herbal yang sering digunakan sebagai penyedap masakan dan juga sebagai bahan pembuat parfum.

Kecuali itu, rosemary juga memiliki aroma terapi yang dapat melemaskan otot-otot tubuh yang tegang sehingga apabila Anda mengalami stress cukup dengan menghirup aroma terapinya Anda akan terbebas dari rasa stress tersebut.

Untuk mendapatkannya, Anda dapat menanamnya sendiri karena menanam rosemary tidaklah susah.

18. Lavender

Tanaman kedua yang dapat membantu Anda menghilangkan rasa stress adalah lavender. Sama halnya dengan rosemary, bagian dari lavender yang dimanfaatkan untuk meredakan rasa stress adalah aromanya.

Aroma levender dapat membangkitkan kekebalan tubuh dan menenangkan kulit.

Untuk mendapatkan Aroma lavender, Anda dapat membeli parfum yang memiliki aroma lavender atau Anda juga dapat menanamnya sendiri.

19. Bunga Chamomile

Chamomile atau kamomil berasal dari tanaman yang ditemukan di Eropa.

Tanaman ini memiliki aroma seperti aroma buah apel yang dapat membantu Anda menyembuhkan demam, membuat kulit bersinar, dan menghilangkan rasa stress.

20. Sage

Tanaman dengan daun berwarna hijau ini sering digunakan sebagai bumbu masakan dan pengobatan.

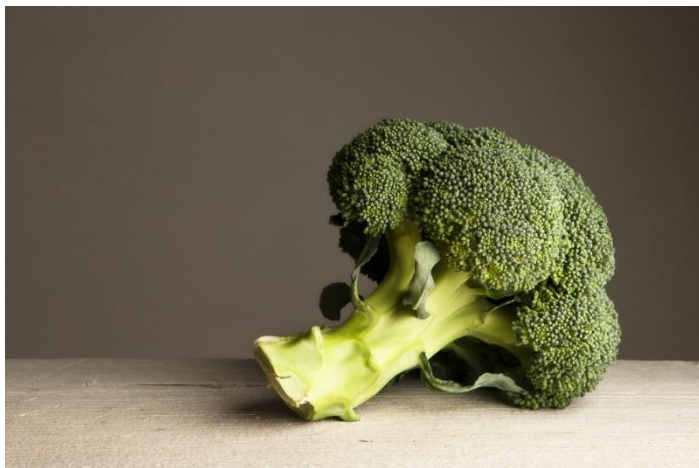
Banayak yang berpendapat bahwa sage lebih efektif menghilangkan rasa stress daripada obat pereda stress lainnya.

Anda cukup menghirup aromanya dan dapatkan rasa tenang pada tubuh, pikiran, dan otot-otot Anda.

21. Bayam

Saat stress melanda, konsumsilah bayam, karena salah satu penyebab terjadinya stress adalah hilangnya vitamin C dengan cepat pada hormon andrenalin pada tubuh Anda.

Kenapa harus mengkonsumsi bayam? karena bayam memiliki kandungan vitamin C yang dapat menggantikan vitamin C yang hilang tersebut.

22. Brokoli

Dengan mengkonsumsi tanaman yang berbentuk seperti jamur berwarna hijau ini, Anda bisa menghilangkan rasa stress yang sedang Anda alami karena

Tanaman ini dapat memproduksi serotonin yang mampu mengendalikan, menenangkan dan menyeimbangkan perasaan dan pikiran Anda.

Sama halnya dengan dengan bayam, brokoli juga memiliki kandungan vitamin C yang dapat menggantikan vitamin C yang hilang saat stress.

23. Asparagus

Salah satu penyebab timbulnya rasa panik yang Anda alamai adalah kurangnya serotonin pada tubuh Anda, dengan mengkonsumsi asparagus,

Anda dapat menghilangkan rasa panik tersebut karena asparagus mengandung serotonin yang dibutuhkan oleh tubuh Anda untuk menghilangkan rasa panik.

24. Wortel

Jus wortel dikenal sebagai salah satu sumber vitamin A yang baik untuk kesehatan mata. Namun, ternyata jus yang satu ini tak hanya baik dikonsumsi untuk kesehatan mata. Ada sederet manfaat lain yang bisa Anda dapatkan dari jenis umbi-umbian yang satu ini.

Beta-karoten dalam jus wortel bisa memperkuat fungsi otak, meningkatkan daya ingat serta dapat mengurangi stress dan depresi. Stres oksidatif yang diakibatkan oleh polusi udara dan faktor lainnya bisa menyumbang kerusakan sel otak dan sel saraf.

Kondisi ini mampu melemahkan sinyal saraf dan mengurangi fungsi kognitif otak. Tak hanya itu, zat ini juga bermanfaat untuk mengurangi risiko demensia seiring dengan pertambahan usia.

Sebuah penelitian dilakukan pada 10 pekerja yang terpapar timbal. Mereka diberikan 10 mg beta-karoten selama 12 minggu.

Hasilnya, kelompok pekerja yang menerima asupan betakaroten memiliki tingkat stres oksidatif lebih rendah. Oleh karenanya, minum satu gelas jus wortel setiap hari mampu menurunkan risiko kerusakan pada sel dan saraf otak akibat stres oksidatif.

25. Tomat

Tomat mengandung banyak asam folat dan asam alpha-lipoic yang bagus untuk menghalangi rasa depresi masuk ke dalam tubuh.

Seperti yang ditulis oleh Journal of Psychiatry and Neuroscience, penelitian menunjukkan bahwa sepertiga pasien yang menderita depresi ternyata banyak kekurangan zat folat.

Asam folat dapat mencegah kelebihan produksi homosistein yang bisa menghambat hormon penting seperti serotonin pada tubuh.

Sedangkan asam alpha-lipoic membantu tubuh untuk mengubah glukosa menjadi enerji dan menstabilkan suasana hati.

26. Kiwi

Banyak orang tertarik makan **buah** kiwi karena warna dan rasanya yang eksotis. Tetapi sebenarnya ada banyak alasan kenapa Anda harus makan kiwi. Melancarkan pencernaan

Kiwi mentah mengandung actinidain, enzim yang mampu melancarkan pencernaan seperti papain dalam pepaya atau bromelain dalam nanas.

Kiwi merupakan buah yang mengandung alkaline tinggi. Jika kadar alkaline dalam tubuh seimbang, Anda bisa tidur dengan nyenyak, menurunkan risiko radang sendi, osteoporosis, dan dapat menghilangkan stress serta depresi.

27. Air Jahe

Jahe sangat manjur untuk menghangatkan badan ketika musim penghujan seperti saat ini. Tak hanya itu bumbu dapur ini ternyata juga dapat meredakan stres.

Menurut ahli gizi, Alice Mackintosh, jahe dapat mengatasi stres psikologis sebab kandungan antioksidan yang kuat serta gingerol dalam jahe dapat membersihkan zat kimia berbahaya yang dihasilkan tubuh saat muncul rasa cemas.

Untuk merangsang pencernaan dengan baik, Alice menyarankan agar jahe yang sudah dicincang dicampur dengan air panas dan irisan lemon.

Minuman ini dapat memecah asam lambung yang dikeluarkan sistem pencernaan manusia saat sedang stres.

Kandungan antioksidan dalam jahe membuat jahe memiliki banyak manfaat bagi kesehatan, seperti meringankan gejala flu, menurunkan berat badan.

Serta mengatasi diare, mencegah pembekuan darah, menurunkan kolesterol jahat, serta mengembalikan suasana hati Anda yang buruk.

28. Buah Kurma

Buah kurma adalah buah yang cukup populer bagi masyarakat Indonesia dan mudah ditemui saat memasuki bulan Ramadan.

Banyak manfaat kurma yang bisa didapatkan tubuh karena kandungan di dalamnya seperti zinc, magnesium, fosfor, selenium dan mangan. Selain daging buahnya, masyarakat juga mengenal ekstra kurma yaitu sari kurma. Apakah manfaat sari kurma sama dengan buah kurma?

Sari kurma adalah minuman herbal yang berasal dari buah kurma, di mana semua manfaat buah kurma bagi kesehatan bisa Anda dapatkan. Daging buah kurma mengandung zat gula sederhana yaitu yaitu zat fruktosa dan dekstrosa.

Zat-zat ini sangat mudah sekali dicerna dan dapat dengan cepat mengisi energi tubuh. Kandungan lainnya adalah protein, lemak, mineral, zat besi, serta zat asam folat.

Kurma adalah salah satu makanan alami yang menyembuhkan depresi. Selain lezat dan mereka juga kaya vitamin dan mineral.

Hal terbaik tentang kurma adalah bahwa mereka memberi energi Anda dengan cepat. Mereka juga mengandung serat dan antioksidan juga. Mereka yang menderita depresi dapat mencoba camilan dengan kurma.

29. Madu

Dari Wikipedia Indonesia, ensiklopedia bebas berbahasa Indonesia, madu didefinisikan sebagai cairan yang lengket dan manis yang dihasilkan oleh lebah dan serangga lainnya dari nektarbunga.

Nektar atau sari bunga adalah cairan manis kaya dengan gula yang diproduksi bunga dari tumbuh-tumbuhan sewaktu mekar untuk menarik kedatangan hewan penyerbuk seperti serangga.

Madu tersusun atas beberapa senyawa gula seperti glukosa dan fruktosa serta sejumlah mineral seperti magnesium, kalium, kalsium, natrium, klor, belerang, besi, dan fosfat. Madu juga mengandung vitamin B1, B2, C, B6 dan B3 yang komposisinya berubah-ubah sesuai dengan kualitas nektar dan serbuk sarii Bermacam-macam tanaman, berarti beragam zat warna dan beragam kualitas nektar dan serbuk sari pula.

Maka jangan heran jika terdapat bermacam-macam warna madu. Di samping itu, dalam madu terdapat pula sejumlah kecil tembaga, yodium, dan seng, serta beberapa jenis hormon.

Dan Rabb-mu mengilhamkan kepada lebah, "Buatlah sarang-sarang di bukit-bukit, di pohon-pohon kayu, dan di tempat-tempat yang dibikin manusia," kemudian makanlah dari tiap-tiap (macam) buah-buahan dan tempuhlah jalan Rabb-mu yang telah dimudahkan (bagimu).

Dari perut lebah itu keluar minuman (madu) yang bermacam-macam warnanya, di dalamnya terdapat obat yang menyembuhkan bagi manusia. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda (kebesaran Alloh) bagi orang-orang yang memikirkan." (QS. An-Nahl: 68-69).

Sebagaimana firman Allah dalam Al Quran, madu adalah "obat bagi manusia". Fakta ilmiah ini telah dibenarkan oleh para ilmuwan yang bertemu pada Konferensi Apikultur Sedunia (World Apiculture Conference) yang diselenggarakan pada tanggal 20-26 September 1993 di Cina.

Konferensi tersebut membahas pengobatan dengan menggunakan ramuan yang berasal dari madu. Seorang dokter Rumania mengatakan bahwa ia mengujikan madu untuk pengobatan pasien katarak, dan 2002 dari 2094 pasiennya sembuh total.

Para dokter Polandia juga menyatakan dalam konferensi tersebut bahwa resin lebah dapat membantu penyembuhan banyak penyakit seperti wasir, masalah kulit, penyakit ginekologis, dan berbagai penyakit lainnya.

Contoh manfaat madu dalam dunia medis meliputi: menguatkan otot jantung, sehingga digunakan juga pada kasus nyeri dada akibat serangan jantung (angina pectoris) dan setelah operasi jantung; menangkal reaksi garam makanan, sehingga digunakan pada kasus tekanan darah tinggi; untuk masalah THT dan pernafasan, madu dapat meredakan hidung tersumbat, nyeri tenggorok termasuk tonsilitis, batuk, menghilangkan dahak; untuk pencernaan, madu digunakan dalam mengatasi gangguan pencernaan akibat kurangnya enzim pencernaan.

Madu juga dapat menyembuhkan luka (tukak) lambung dan usus 12 jari, menguatkan hati, menghancurkan batu empedu, terutama jika ditambah royal jelly dan bee pollen; madu juga baik untuk pasien neurosis seperti stress atau depresi ditandai berkurangnya tremor (buyuten) dan jantung berdebar, pasien psikotik seperti schizofrenia, kecanduan alkohol dan morfin, insomnia; memelihara kesehatan saluran kemih, mulut dan kulit, dan masih banyak lagi.

Tanaman Herbal Penghilang Stress Dan Depresi

Edisi Bahasa Sunda

1. alpuket

Buah karesep urang sadayana nalika didamel jus ieu saleresna ngandung glutathione, anu tiasa ngahambat nyerep lemak tertentu dina peujit.

Salaku tambahan, buah héjo ieu ogé ngandung lutein, béta karoten, vitamin E, sareng folat anu langkung seueur tibatan buah-buah sanés.

Alpuket ogé tiasa fungsina pikeun ngirangan tingkat setrés, kusabab kandungan kalium anu gunana pikeun nyayogikeun rasa tenang.

Tapi sanaos alpuket ieu mangrupikeun buah, éta tetep diitung salaku asupan gajih. Janten anjeun ogé kedah ngendalikeun diri nalika ngonsumsi buah ieu.

2. Oat

Naha anjeun terang yén gandum ogé tiasa ngajantenkeun anjeun langkung raos? Karbohidrat kompléks anu aya dina gandum sigana ngabantosan uteuk ngadamel serotonin.

Serotonin mangrupikeun hormon haté anu saé. Serotonin henteu ngan ukur ngagaduhan sipat antioksidan, éta ogé tiasa nenangkeun anu ngabantosan setrés.

3. Yogurt

Dahar yogurt tétéla tiasa ngirangan tingkat setrés anu kaleuleuwihi. Yogurt tiasa ningkatkeun kadar serotonin dina uteuk anu gunana pikeun nyayogikeun kanyamanan pikeun anjeun anu setrés.

4. Berry

Berry mangrupikeun buah anu beunghar ku antioksidan. Sadaya buah kaasup buah berry sapertos buah prambus, buah beri hideung, strawberry, buah beri biru tinggi dina vitamin C sareng tiasa ngalawan setrés.

Anjeun tiasa ngadamel salah sahiji buah ieu kanggo sarapan sasarengan sareng yogurt, séréal, sareng oat. Pasti dinten anjeun bakal langkung saé.

5. Susu

Sanés ngan ukur yoghurt tiasa meredih setrés, susu ogé seueur ngandung gizi sareng kauntungan anu sami.

Kandungan kalsium di jerona gunana pikeun ngirangan ketegangan otot sareng saraf anu nenangkeun, sahingga setrés bakal langsung turun.

Upami anjeun setrés tapi anjeun ogé nuju diet, anjeun kedah milih susu rendah gajih, janten henteu ngaganggu penambahan beurat anjeun.

6. Coklat

Meureun sadayana parantos terang yén coklat mangrupikeun hiji dahareun anu tiasa ngungkulan setrés. Seueur panilitian parantos nunjukkeun yén coklat tiasa ngirangan hormon setrés dina anjeun.

Coklat hideung, dipikanyaho nurunkeun tekanan darah anu memicu perasaan tenang. Teu kedah sieun nambihan beurat, anjeun tiasa ngonsumsi coklat poék salaku snack saminggu sakali.

7. Almonds

Upami anjeun resep ngonsumsi almond, maka anjeun untung kusabab henteu ngan ukur ngagaduhan gizi.

Badami anu anjeun tuang ayeuna tiasa ngaregepkeun setrés. Almond ngagaduhan seueur nutrisi sapertos vitamin B, beusi, magnesium sareng vitamin E.

8. Jeruk

Sadayana terang yén jeruk mangrupikeun gudang vitamin C.

Vitamin C gunana pikeun nguatkeun sistim imun sareng nurunkeun tekanan darah.

Tapi naha anjeun parantos terang yén vitamin ieu ogé épéktip dina ngirangan pangaruh setrés setrés.

9. Sayuran Daun Hejo

Salain ti séhat, sayuran daun héjo sapertos kangkung atanapi asparagus ngandung folat anu ngahasilkeun dopamin.

Bahan kimia otak anu ngarangsang kabagjaan. Janten upami nganggo sayuran ieu bakal tiasa ngabantosan anjeun tetep tenang.

10. Salmun

Setrés disababkeun ku ningkatna hormon adrenalin sareng kortisol. Asam lemak omega-3 dina salmon ngagaduhan sipat anu tiasa ngabantosan ngalawan pangaruh négatip tina hormon setrés.

11. Téh

Tétéla yén nginum téh énjing-énjing leres-leres ngabantosan wanda anjeun pikeun tetep hudang. Numutkeun kana panilitian di Jepang, saha waé anu nyééépkeun 4 gelas téh unggal dinten bakal nyingkahan résiko setrés sareng déprési.

Teh anu saé pikeun anjeun pilih nyaéta green green, kusabab éta beunghar ku antioksidan. Pikeun anjeun anu ogé nuju diét, téh héjo mangrupikeun asupan anu paling pas pikeun ngirangan beurat awak.

12. Gandum

Dahar tuangeun anu didamel tina gandum bakal ningkatkeun jumlah serotonin dina uteuk sahingga tiasa ngirangan setrés.

Anjeun tiasa nyobian tuang produk gandum sapertos oat. Oatmeal ogé ngabantosan ningkatkeun pencernaan sareng ngajaga haté anu séhat.

13. cau

Salah sahiji pangaruh négatip tina setrés nyaéta kanaékan tekanan darah. Ku ngonsumsi cau, kanaékan tekanan getih anu disababkeun ku setrés bakal geuwat turun.

Pisang ngandung vitamin A, B, sareng C anu gunana pikeun menstabilkeun tekanan getih sareng ningkatkeun kasihatan sistem imun.

14. Mete

Upami anjeun setrés sareng bosen ku bubuahan sareng sayuran, anjeun tiasa ngonsumsi jambu mete salaku camilan anjeun. Mete mangrupakeun sumber séng anu saé.

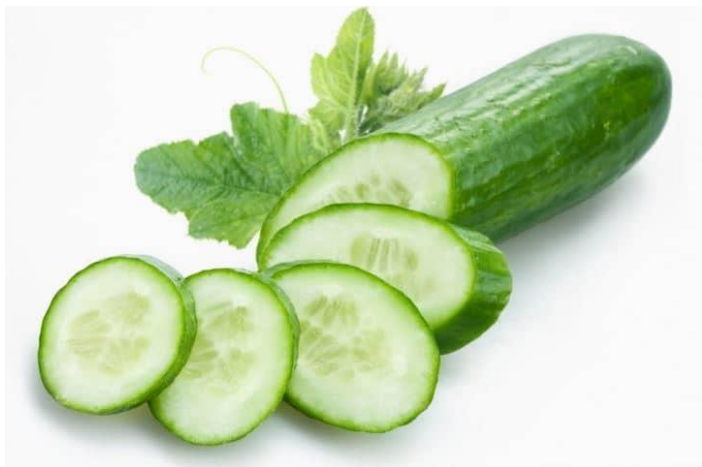
Tingkat séng anu handap dina awak urang ngakibatkeun kahariwang sareng déprési. Jambu mete pohara alus pikeun dikonsumsi unggal dinten pikeun ngajaga awak urang tetep tenang.

15. És Krim

Kadaharan anu tiis ieu paling dipikaresep ku jalma anu setrés. Henteu ngan éta, ampir sadaya jelema resep pisan kana és krim sanaos henteu setrés.

Kombinasi susu sareng krim mangrupikeun kombinasi anu cocog anu tiasa masihan kanyamanan pikeun anjeun anu setrés. The thrytopan amino dina és krim dianggo pikeun niatkeun uteuk.

15. Daun salédri

Daun salédri sanés daun asing. Daun ieu sering dijantenkeun bahan bahan pangan sareng sering dikonsumsi. Tapi naha anjeun terang yén daun ieu ogé kadang dianggo salaku pepelakan ubar?

Nyatana, daun seledri manpaat pisan pikeun kaséhatan sareng kageulisan. Daun ieu dianggo tutuwuhan ubar ti saprak ratusan taun ka pengker ku urang Romawi, anjeun terang

Kiwari, sadayana pasti ngaraos stres. Kegiatan padet sareng kurangna rekreasi mangrupikeun salah sahiji panyabab stres. Nalika anjeun ngarasa setrés, bakal hésé pikeun anjeun konsentrasi.

Naha anjeun terang yén daun seledri tiasa ngabantosan setrés? Ieu kusabab daun seledri ngandung magnésium.

Magnésium ieu tiasa ngagentos setrés, janten upami anjeun parasaan setrés, teu aya lepatna ngonsumsi daun ieu.

16. Bonténg

Timun mangrupikeun pepelakan anu ngahasilkeun buah anu tiasa didahar sareng dikonsumsi salaku sayuran seger. Bonténg anu henteu asak lengkep biasana cocog sareng sayuran seger gumantung kana jinisna.

Bonténg atanapi anu disebut bonténg parantos aya di panjuru dunya, sareng urang mendakan seueur nalika tuang tuang di réstoran hayam.

Bonténg ngagaduhan seueur manpaat anu saé pikeun kaséhatan urang, kusabab bonténg ngandung seueur cai. Sampurna pikeun didahar upami anjeun peryogi panyegar tikoro, sareng saé tuang nalika hawa panas.

Bonténg ngandung flavonol anti radang anu hébat dina promosi kaséhatan otak. Fungsi utama eusi ieu nyaéta pikeun ningkatkeun konéksi neuron anjeun anu ngabantosan memori anjeun tetep seukeut sareng ngajagi sél saraf tina karusakan umur.

Timun ogé beunghar ku vitamin kompléks B, kalebet B1, B5 sareng B7 anu katelah biotin. Kulawarga vitamin ieu épéktip dina sayah sistem saraf sareng ngirangan pangaruh setrés sareng kahariwang.

17. Rosemary

Rosemary mangrupikeun pepelakan hérbal anu sering dianggo salaku panyedap tuangeun sareng ogé bahan dina parfum.

Salian ti éta, rosemary ogé ngagaduhan aromaterapi anu tiasa ngareureuhkeun otot awak anu régang sahingga upami anjeun ngalaman setrés, kantun asupan aroma terapi anjeun bakal bébas tina setrés.

Pikeun kéngingkeunana, anjeun tiasa ngagedékeun nyalira kumargi ngembang Rosemary henteu sesah.

18. Lavender

Tutuwuhan kadua anu tiasa ngabantosan anjeun ngagentos setrés nyaéta lavender. Sapertos rosemary, bagian tina lavender anu dianggo pikeun mereskeun setrés nyaéta aroma na.

Ambu tina levender tiasa ningkatkeun imunitas sareng nenangkeun kulit.

Pikeun kéngingkeun aroma lavender, anjeun tiasa mésér parfum anu ngagaduhan aroma lavender atanapi anjeun ogé tiasa ngagedékeun nyalira.

19. Kembang Chamomile

Chamomile atanapi chamomile asalna tina pepelakan anu aya di Éropa.

Tutuwuhan ieu ngagaduhan aroma sapertos apel anu tiasa ngabantosan anjeun ngadamangkeun muriang, ngajantenkeun kulit hérang, sareng ngagentos setrés.

20. Sage

Tutuwuhan ieu kalayan daun héjo sering dianggo salaku rempah dina masak sareng ubar.

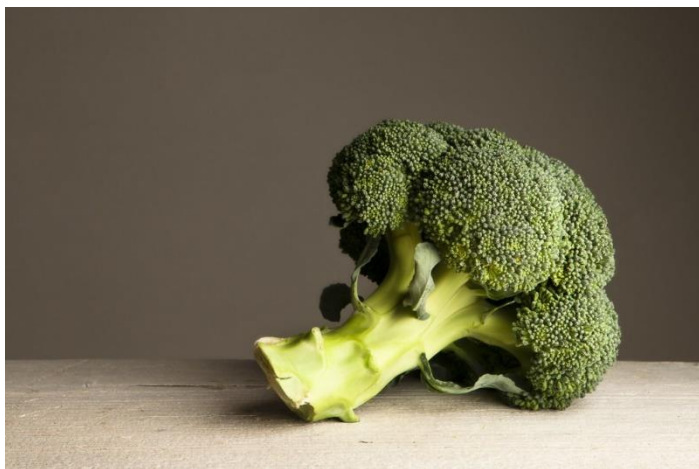
Banayak nyatakeun yén sage langkung épéktip pikeun ngaleungitkeun setrés tibatan panyésa setrés anu sanés.

Anjeun ngan ukur nyeuseup ambu sareng nampi rasa tenang dina awak, pikiran sareng otot anjeun.

21. Bayem

Nalika setrés pencét, tuang kangkung, sabab salah sahiji panyabab stres nyaéta leungitna gancang vitamin C dina hormon andrenalin dina awak anjeun.

Naha anjeun kedah nyéépkeun kangkung? sabab kangkung ngandung vitamin C anu tiasa ngagentoskeun vitamin C anu leungit.

22. Brokoli

Ku ngonsumsi pepelakan anu bentukna sapertos supa héjo, anjeun tiasa ngaleungitkeun setrés anu anjeun alami sabab

Tutuwuhan ieu tiasa ngahasilkeun serotonin anu tiasa ngendalikeun, tenang sareng nyaimbangkeun parasaan sareng pipikiran anjeun.

Sapertos kangkung, brokoli ogé ngandung vitamin C anu tiasa ngagentoskeun vitamin C anu leungit nalika setrés.

23. Asparagus

Salah sahiji sabab panik anu anjeun alami nyaéta kurangna serotonin dina awak anjeun, ku ngonsumsi asparagus,

Anjeun tiasa ngaleungitkeun perasaan panik sabab asparagus ngandung serotonin anu diperyogikeun ku awak anjeun pikeun ngaleungitkeun panik.

24. Wortel

Jus wortel dipikaterang salaku sumber vitamin A anu hadé pikeun kaséhatan panon. Nanging, tétéla yén jus ieu henteu ngan ukur saé pikeun kaséhatan panon. Aya sababaraha manpaat anu anjeun tiasa kéngingkeun tina jinis umbi ieu.

Béta-karoten dina jus wortel tiasa nguatkeun fungsi otak, ningkatkeun mémori sareng tiasa ngirangan setrés sareng déprési. Setrés oksidatif akibat polusi udara sareng faktor sanés tiasa nyumbang kana karusakan sél otak sareng sél saraf.

Kaayaan ieu tiasa ngaleuleuskeun sinyal saraf sareng ngirangan fungsi kognitif otak. Henteu ngan éta, zat ieu ogé mangpaat pikeun ngirangan résiko pikun nalika anjeun umurna.

Panilitian dilakukeun ka 10 padamel anu kakeunaan kalungguhan. Aranjeunna dibéré 10 mg béta-karoten salami 12 minggu.

Hasilna, kelompok pagawé anu nampi asupan béta-karoten ngagaduhan tingkat setrés oksidatif anu langkung handap. Ku alatan éta, nginum hiji gelas jus wortel unggal dinten tiasa ngirangan résiko karusakan sél otak sareng saraf kusabab setrés oksidatif.

25. Omat

Omat ngandung seueur asam folat sareng asam alfa-lipoic anu saé pikeun ngahalangan déprési tina lebet kana awak.

Sakumaha anu ditulis ku Journal of Psychiatry sareng Neurosains, panilitian nunjukkeun yén sapertilu pasien anu sangsara ku déprési dipendakan kirang dina folat.

Asam folat tiasa nyegah kaleuwihan produksi homosistéin anu tiasa ngahambat hormon penting sapertos serotonin dina awak.

Samentawis éta, asam alfa-lipoic ngabantosan awak pikeun ngarobah glukosa kana énergi sareng stabilkeun wanda.

26. Kiwi

Seueur jalma resep ngadahar buah kiwi kusabab warna sareng rasa anu aheng. Tapi leres seueur seueur alesan naha anjeun kedah tuang kiwi. Pencernaan

Kiwi atah ngandung actinidain, énzim anu ngabantosan pencernaan sapertos papain dina pepaya atanapi bromelain dina nanas.

Kiwi mangrupikeun buah anu ngandung basa anu luhur. Upami kadar basa dina awak saimbang, anjeun tiasa bobo saé, ngirangan résiko radang sendi, osteoporosis, sareng tiasa ngagentos setrés sareng déprési.

27. Cai Jahé

Jahé efektif pisan pikeun haneutkeun awak nalika usum hujan sapertos ayeuna. Henteu ngan éta, bungbu dapur ieu ogé tiasa ngagentos setrés.

Numutkeun ka ahli nutrisi Alice Mackintosh, jahé tiasa ngungkulan setrés psikologis kusabab kandungan antioksidan anu kuat sareng jaheol dina jahé tiasa ngabersihkeun bahan kimia ngabahayakeun anu dihasilkeun awak nalika cemas timbul.

Pikeun ngarangsang pencernaan anu leres, Alice nunjukkeun yén jahé dicincang dicampur sareng cai panas sareng irisan jeruk nipis.

Inuman ieu tiasa ngarecah asam lambung anu dikaluarkeun ku sistem pencernaan manusa nalika dina setrés.

Kandungan antioksidan dina jahé ngajantenkeun jahé ngagaduhan seueur manpaat kaséhatan, sapertos ngaleungitkeun gejala flu, kaleungitan beurat.

Kitu ogé pikeun ngatasi diare, nyegah pembekuan getih, nurunkeun koléstérol goréng, sareng malikkeun suasana haté anu goréng.

28. Tanggal

Kaping mangrupikeun buah anu cukup populér pikeun urang Indonésia sareng gampang dipendakan nalika lebet kana bulan Ramadhan.

Aya seueur manpaat kurma anu tiasa dicandak ku awak kusabab kandunganana sapertos seng, magnesium, fosfor, selenium sareng mangan. Salain tina bubur, masarakat ogé terang tanggal tambahan, nyaéta jus kurma. Naha manpaat jus kurma sami sareng tanggal?

Jus kurma mangrupikeun inuman hérbal anu asalna tina tanggal, dimana anjeun tiasa kéngingkeun sadaya manpaat kurma pikeun kaséhatan. Tanggal ngandung gula saderhana, nyaéta fruktosa sareng déékstrosa.

Zat ieu gampang pisan dicerna sareng tiasa gancang ngeusian énergi awak. Bahan-bahan sanésna nyaéta protéin, gajih, mineral, zat beusi, sareng asam folat.

Tanggal mangrupikeun salah sahiji kadaharan alami anu ngubaran déprési. Salain ti ngeunah sareng aranjeunna ogé beunghar ku vitamin sareng mineral.

Hal anu pangsaéna ngeunaan tanggal nyaéta aranjeunna gancang tanaga. Éta ogé ngandung serat sareng antioksidan. Anu kaserang déprési tiasa nyobian snack sareng kaping.

29. Sayang

Tina Wikipedia Indonesia, énsiklopédia basa Indonésia gratis, madu dihartikeun salaku cairan anu leueur, caket anu dihasilkeun ku palebah sareng serangga anu sanés tina nectar kembang.

Néktar atanapi jus kembang mangrupikeun cairan anu amis, seueur gula anu dihasilkeun kembang tina pepelakan nalika mekar pikeun narik pollinator sapertos serangga.

Madu diwangun ku sababaraha sanyawa gula sapertos glukosa sareng fruktosa ogé sajumlah mineral sapertos magnesium, kalium, kalsium, natrium, klorin, walirang, beusi, sareng fosfat. Madu ogé ngandung vitamin B1, B2, C, B6 sareng B3 anu komposisi na robih numutkeun kualitas nektar sareng sari. Rupa-rupa pepelakan, hartosna rupa-rupa warna sareng rupa-rupa kualitas tina nektar sareng sari ogé.

Janten tong heran upami aya sababaraha warna madu. Salaku tambahan, madu ngandung sakedik tambaga, yodium sareng séng, ogé sababaraha jinis hormon.

Sareng Rabb anjeun ngainspirasi palebah, "Ngadamel sarang dina bukit, dina tatangkalan sareng di tempat-tempat anu didamel ku manusa," teras tuang unggal (jenis) buah sareng milampah jalan Rabb. -anjeun anu parantos ngagampangkeun (pikeun anjeun).

Tina lebah burihna aya inuman (madu) tina sababaraha warna, dimana aya ubar pangubaran pikeun manusa. Nyatana, dina ieu leres-leres aya tanda (kaagungan Allah) pikeun jalma-jalma anu mikir "(Surah An-Nahl: 68-69).

Sakumaha dawuhan Allah dina Quran, madu mangrupikeun "ubar pikeun manusa". Kanyataan ilmiah ieu parantos dikonfirmasi ku para élmuwan anu patepung dina Konferensi Apikultura Dunya anu diayakeun tanggal 20-26 Séptémber 1993 di Cina.

Konperénsi éta ngabahas perlakuan ngagunakeun bahan-bahan anu diturunkeun tina madu. Dokter Romania nyatakeun yén anjeunna nguji madu pikeun pangobatan penderita katarak, sareng di 2002 ti 2094 pasién na pulih lengkep.

Dokter Polandia ogé nyatakeun dina konféréntsi éta résin nyiruan tiasa ngabantosan seueur panyawat sapertos wasir, masalah kulit, panyakit gynecological sareng sagala rupa panyakit sanés.

Conto kauntungan madu dina dunya médis diantarana: nguatkeun otot jantung, janten ogé dianggo dina kasus nyeri dada kusabab serangan jantung (angina pectoris) sareng saatos operasi jantung; counteract réaksi uyah dahareun, jadi éta dipaké dina kasus tekanan darah tinggi; pikeun ENT sareng masalah pernapasan, madu tiasa ngaleungitkeun kamacetan irung, nyeri tikoro kalebet amandel, batuk, kahak anu jelas; pikeun nyerna, madu dianggo pikeun ngubaran gangguan pencernaan kusabab kurangna énzim pencernaan.

Madu ogé tiasa nyageurkeun tatu (maag) burih sareng peujit tina 12 ramo, nguatkeun ati, ngancurkeun batu empedu, utamina upami ditambih ku royal jelly sareng lebah sari; madu ogé saé pikeun penderita neurosis sapertos setrés atanapi déprési dicirikeun ku ngirangan tremor (buyuten) sareng palpitasi jantung, penderita psikotik sapertos schizophrenia, alkohol sareng kecanduan morfin, insomnia; ngajaga kaséhatan saluran kemih, sungut sareng kulit, sareng seueur deui.

Referensi

Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5). American Psychiatric Association. 2013.

Okasha, A. (2001), "Egyptian Contribution to the Conception of Mental Health", Eastern Mediterranean Health Journal, 7 (3): 377–380.

Wael Mohamed, C.R. (2012). "Arab and Muslim Contributions to Modern Neuroscience". International Brain Research Organization History of Neuroscience.

Deuraseh, Nurdeen; Mansor Abu, Talib (2005), "Mental health in Islamic medical tradition", The International Medical Journal, 4 (2): 76–79.

Ullmann, Manfred (1978). Islamic Medicine. Islamic Surveys. 11. Edinburgh Univ. Press. ISBN 0-85224-325-1.

Carlson, Neil R.; C. Donald Heth (2007). Psychology the science of behaviour (4th ed.). Pearson Education Inc. ISBN 978-0-205-64524-4.

Tapsell LC, Hemphill I, Cobiac L, et al. (August 2006). "Health benefits of herbs and spices: the past, the present, the future". Med. J. Aust. 185 (4 Suppl): S4–24. PMID 17022438.